

COVID-19 फ़ेस कवरिंग: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

COVID-19 का प्रसार रोकने के लिए फ़ेस कवरिंग पहनना अत्यंत महत्वपूर्ण है। कृपया फ़ेस कवर पहनकर अपने हिस्से का योगदान दें।

फ़ेस कवरिंग क्या है?

फ़ेस कवरिंग कोई भी अच्छी तरह से सुरक्षित कपड़ा या डिस्पोजेबल मास्क होता है जो आपके मुंह और नाक को ढंकता है। फ़ेस कवरिंग का चुनाव करते समय, इन बिंदुओं को ध्यान में रखें:

- सांस छोड़ने के वॉल्व वाले फ़ेस कवर से सांस में निकली हवा बिना फ़िल्टर हुए बाहर निकल जाती है, अतः ऐसे फ़ेस कवर का उपयोग न करें।
- मटीरियल की दो या अधिक पर्तों वाली फ़ेस कवरिंग का उपयोग करें क्योंकि ऐसी फ़ेस कवरिंग बिना फ़िल्टर हुई हवा को गुजरने देने से रोकने में बेहतर होती है।
- श्वसन कण आपकी नाक और मुंह, दोनों से बाहर निकल सकते हैं। सुनिश्चित करें कि फ़ेस कवरिंग आपके चेहरे की साइडों पर चुस्त हो, आपकी नाक और मुंह, **दोनों** को पूरी तरह ढकती हो, और फिसलती न हो।
- N95 रेस्पिरैटर का उपयोग न करें, क्योंकि उनकी आपूर्ति अभी-भी कम है। यह ज़रूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारियों के लिए N95 रेस्पिरैटर बचाएँ।

विभिन्न प्रकार की फ़ेस कवरिंग्स और उनकी प्रभावशीलता के बारे में शोध अभी-भी चल रहा है। अधिक जानकारी रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (CDC) की [वेबसाइट](#) पर उपलब्ध है।

किसे फ़ेस कवरिंग पहनना ज़रूरी है?

न्यू यॉर्क राज्य (NYS) का कानून 2 वर्ष से अधिक आयु वाले ऐसे हर व्यक्ति जो फ़ेस कवर को चिकित्सीय दृष्टि से सहन कर सकता है, के लिए यह आवश्यक करता है कि सार्वजनिक स्थान पर होने पर यदि वह दूसरों से कम-से-कम 6 फ़ीट की दूरी बनाए न रख सकता हो तो फ़ेस कवर पहने। उदाहरणों में किसी भीड़-भाड़ वाली सड़क पर चलना, दुकानों में खरीदारी करना, अपने चिकित्सक से मुलाकात करना, किसी रेस्त्रां में भोजन करना (जब खा या पी न रहे हों तब), अपने उपासना स्थल जाना या किसी सभा/समारोह में भाग लेना। आपका सार्वजनिक यातायात के साधनों पर सवारी करते हुए सारे समय फ़ेस कवरिंग पहनना **ज़रूरी** है, जैसे कि सबवे, फ़ैरी, बस, टैक्सी और कार सेवाएँ। हम यह पुरज़ोर सलाह देते हैं कि अपने घर से बाहर किसी साझा, इमारत के अंदर के स्थानों, जैसे उपासना स्थलों और कार्यालयों, में होने के दौरान अधिकतम संभव फ़ेस कवरिंग पहनें, तब भी जब आप दूसरों से 6 फ़ीट की दूरी बनाए रख सकते हों।

जो लोग बीमार हैं, उन्हें घर पर रहने के दौरान भी फ़ेस कवरिंग पहननी चाहिए, खास तौर पर अगर वे दूसरों से कम से कम 6 फ़ीट की दूरी नहीं बनाए रख सकते हो और जब वे घर से बाहर निकलें।

यदि मैं साझा सुविधाओं वाले सामूहिक आवास में रहता/ती हूँ तो?

यदि आप किसी ऐसी सुविधा में रहते हैं, जिसमें रसोई, बाथरूम या अन्य सामान्य स्थानों को साझा किया जाता है, तो अपने अपार्टमेंट या रूम से बाहर निकलते समय फ़ेस कवरिंग पहनें।

क्या बच्चों को फ़ेस कवरिंग पहनने की ज़रूरत है?

2 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों का फ़ेस कवरिंग पहनना ज़रूरी है। निम्नलिखित पर विचार कीजिए:

- छोटे बच्चों के लिए, छोटे फ़ेस कवर या बच्चों के लिए बनाए गए फ़ेस कवर ढूंढने की कोशिश करें। यदि आपको वे न मिलें, तो फ़ेस कवरिंग के फ़ीतों को छोटा या एडजस्ट करके सुनिश्चित करें कि फ़ेस कवर चुस्त बंधता हो।
- छोटे बच्चों की अपने चेहरे को छूने की संभावना अधिक होती है, इसलिए माता-पिता और देखभाल करने वालों को बच्चों के हाथों को धोना चाहिए या उन पर अक्सर हैंड सैनेटाइज़र लगाना चाहिए।
- स्कूलों और बच्चों की देखभाल के कार्यक्रमों की विशेष आवश्यकताएं हो सकती हैं। कृपया अपने बच्चे के स्कूल या कार्यक्रम से पूछें।

मुझे कोई स्वास्थ्य स्थिति है जिसके कारण मेरे लिए फ़ेस कवरिंग पहनना मुश्किल हो गया है तो क्या होगा। क्या मुझे अभी भी फ़ेस कवरिंग पहनने की ज़रूरत होगी?

नहीं। यदि आपको कोई स्वास्थ्य स्थिति है जिसके कारण फ़ेस कवरिंग पहनना आपके लिए असहनीय बन जाता है, तो आपको पहनने की ज़रूरत नहीं है। इससे शारीरिक दूरी और हाथों को अच्छे से अच्छे से साफ करना और भी आवश्यक बन जाता है।

क्या मुझे व्यायाम करते समय फ़ेस कवरिंग पहनने की ज़रूरत है?

यदि आप बाहर व्यायाम कर रहे हैं, तो आपको तब तक फ़ेस कवरिंग पहनने की आवश्यकता नहीं है जब तक आप दूसरों से कम-से-कम 6 फ़ीट की दूरी बनाए रख रहे हैं। किसी इमारत के अंदर के जिम या फ़िटनेस इकाई में व्यायाम करते समय, आपको सारे समय फ़ेस कवरिंग पहननी होगी (बशर्ते कि आप चिकित्सीय दृष्टि से फ़ेस कवरिंग सहन कर सकते हों या आपकी आयु 2 वर्ष से अधिक हो)। NYS आवश्यकताओं के अनुसार, बैन्दाना, बफ़ (चमड़ा) और गेटर (गर्दन और मुंह-नाक ढकने का कपड़ा) जिम और फ़िटनेस केंद्रों में फ़ेस कवरिंग के रूप में उपयोग के लिए स्वीकार्य नहीं हैं।

क्या मुझे काम पर फ़ेस कवरिंग पहनने की ज़रूरत है?

आपको कार्यस्थल पर फ़ेस कवरिंग पहनना होगा, तब के सिवाय जब आप निश्चित हों कि आप दूसरों (जिनमें सहकर्मी, क्लाइंट और आगंतुक शामिल हैं) से कम-से-कम 6 फ़ीट की दूरी बनाए रख सकते हैं। नियोक्ताओं को खुद के खर्च पर कर्मचारियों को फ़ेस कवरिंग प्रदान करना होगा। आपके नियोक्ता की फ़ेस कवरिंग, या दूसरे संरक्षण पहनने के संबंध में अतिरिक्त आवश्यकताएँ हो सकती हैं, अगर ज़रूरत हो। यदि 6 फ़ीट की दूरी बनाए रखी जा सकती हो तो भी, इमारतों में अंदर और अन्य लोगों के आस-पास कार्य करते समय फ़ेस कवरिंग अधिकतम संभव पहनने की पुरज़ोर सलाह दी जाती है। यदि आप चिकित्सीय दृष्टि से फ़ेस कवरिंग सहन नहीं कर सकते हैं, तो अपने नियोक्ता से इस बारे में बात करें कि क्या कोई उचित समायोजन संभव है।

मुझे COVID-19 हुआ था और अब मैं बेहतर हूँ। क्या मुझे अभी भी फ़ेस कवरिंग पहनने की ज़रूरत है?

हाँ। न्यूयॉर्क राज्य की फ़ेस कवरिंग पहनने की आवश्यकता अभी भी लागू होती है, भले ही आपको COVID-19 था।

क्या मैं फ़ेस कवरिंग के स्थान पर फ़ेस शील्ड पहन सकता/ती हूँ?

इस समय फ़ेस शील्ड, फ़ेस कवर का स्वीकार्य विकल्प नहीं है। श्वसन बूंदों को फैलने से रोकने में फ़ेस शील्ड की प्रभावशीलता के संबंध में अभी और शोध आवश्यक है। ऐसे व्यक्ति फ़ेस शील्ड के उपयोग पर विचार कर सकते हैं जो चिकित्सीय दृष्टि से फ़ेस कवरिंग सहन नहीं कर सकते हैं, या फिर फ़ेस कवरिंग के साथ-साथ फ़ेस शील्ड का उपयोग किया जा सकता है। इसे फ़ेस कवर का स्थान नहीं लेना चाहिए।

मुझे कितनी बार अपनी फ़ेस कवरिंग धोने की ज़रूरत है?

हमारी सलाह है कि कपड़े की फ़ेस कवरिंग को दिन में एक बार, या लगभग आठ घंटों के उपयोग के बाद धोया जाए। आप डिटरजेंट और गर्म पानी से कपड़े की फ़ेस कवरिंग को हाथों से या मशीन में धो सकते हैं। उपयोग करने से पहले फ़ेस कवरिंग पूरी तरह से सूखी हुई होनी चाहिए।

मैं डिस्पोजेबल फ़ेस कवरिंग का उपयोग कब तक कर सकता/सकती हूँ?

कोई तय समयवधि नहीं है; आप एक ही डिस्पोजेबल फ़ेस कवरिंग का पांच दिनों तक उपयोग कर सकते हैं। डिस्पोजेबल फ़ेस कवरिंग क्षतिग्रस्त, गंदी या गीली हो जाने पर आपको उसे फेंक देना चाहिए।

क्या मुझे अपने फ़ेस कवरिंग के लिए कोई सावधानियाँ बरतनी चाहिएँ?

गलत तरीके से फ़ेस कवरिंग का उपयोग करने से रोगाणु फैल सकते हैं। इस कारण से, निम्नलिखित तरीके से फ़ेस कवरिंग को ठीक से पहनना, स्टोर करना और नष्ट करना महत्वपूर्ण है:

- साबुन और पानी से 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को धोएं या हर बार जब आप फ़ेस कवरिंग पहनते और निकालते हैं, तब अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें। यदि आप अपने हाथों को साफ करने में असमर्थ हैं, तो सावधानी बरतें कि आप अपने आंख, नाक या मुंह को नहीं छूते हैं।
- उन जगहों पर उपयोग की हुई फ़ेस कवरिंग न रखें जहां दूसरे उन्हें छू सकते हों या जहां आपकी फ़ेस कवरिंग में फंसे हुए रोगाणुओं का संपर्क दूसरी सतहों, जैसे काउंटर टॉप या आपकी किचन टेबल से हो सके।
- अपनी फ़ेस कवरिंग को किसी बैग या बैक पैक में खुली ही ना डालें। यदि आप फ़ेस कवरिंग को अपने घर से बाहर होने पर निकालने वाले हैं तो उसके लिए अपने साथ एक छोटा बैग रखें।
- डिस्पोजेबल फ़ेस कवर कूड़े में फेंकें। उन्हें सड़क पर न फेंकें।
- अधिक जानकारी के लिए "[How to Put On a Face Covering](#)" (फ़ेस कवरिंग पहनने का तरीका) देखें।

क्या अपनी खुद की फ़ेस कवरिंग बनाना संभव है?

हाँ। कपड़े की फ़ेस कवरिंग बनाने के लिए CDC वेबसाइट [अनुदेश](#) देखें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 9.11.20